

معادن الأرض · shila:jit و alcalina

استخدامات بديلة

3,000 عام من التاريخ.
أبعد بكثير من التناول بالفم.

كل ما يمكنكم فعله مع shila:jit و alcalina غير تناولهما: في مائتكم ومطبخكم،
وعلى بشرتكم وفي حمامكم. مع الكمية لكل استخدام.

bionobo®

أهلاً بكم • المحتويات

حديثنا عن shila:jit و alcalina يكاد يكون دائماً داخل كوب ماء. لكن معادن الأرض هذه ترافق الناس منذ نحو 3,000 عام، وفي البيت يمكنها أن تفعل أكثر بكثير.

← مستعجلون؟ كل الكميات في صفحة واحدة: ص 23.

أبعد من كوب الماء

قلب الدليل

الجزء III • ص 12-18

خمس استخدامات في البيت



13	08	أولاً، ما لا تشربونه أنتم على بشرتكم مع فحص الساعد
14	09	الشعر والحمام معادن من الخارج
15	10	مع حيوانكم الأليف شيثاً فشيئاً، ومع طبيبكم البيطري
16	11	ثم، ما يُحسب ضمن جرعتكم في مائكم التغيير الأول
17	12	في مطبخكم وفي مشروباتكم أقل من 40 °م
18	13	طقوس الكاكاو قبل 5 مساءً

الختام • ص 23-25

لكم



23	17	في لمحة لكل استخدام كميته
24	18	متى أردتم التعمق الخطوة التالية
25		القرار لكم يوماً ما أو اليوم الأول

الجزء I • ص 3-7

التاريخ والأصل



04	01	اسم في كل واد šilājatu, mumijo, brag-zhun
05	02	ما فعلوه به الأيورفيدا، بلاد فارس، التبت، أوروبا
06	03	أين يُولد وكيف يُجمع باليد، مرة في السنة
07	04	العائلة نفسها، أصل آخر الدبال، أصل مشترك

الجزء II • ص 8-11

بثقة



08	05	السلامة ما تقوله البيانات
09		ما يحتويه PubMed الأرقام الحقيقية
10	06	النقاء ما يمكنكم التحقق منه
11	07	جرعتكم إطار كل استخدام

الجزء IV • ص 19-22

لحظات أخرى



14	19	الأنف بخاخ الأنف بالماء المالح
20		بخاخات الأنف ما يتوفر منها وكيف تُستخدم
21	15	الصيام والسفر معادنكم معكم
22	16	الحقن الشرجية الاساسيات، باختصار

طريقة استخدام الدليل

لحظات أخرى، وفي النهاية كل
الكميات في صفحة واحدة.

IV

قلب الدليل: خمسة استخدامات في البيت،
لكل منها كميته وعنايته.

III

I • II أولاً، من أين يأتيان وكيف
تعرفون إن كانا نقيّين.

قبل الاستخدامات، الأصل

قبل استخدامه، تعرّفوا إليه:
من أين يأتي، وكيف يُجمع،
وكيف تعرفون إن كان نقيًا.



في هذا الجزء

04

اسم في كل وادٍ

šilājatu, mumijo, brag-zhun - 01§

05

ما فعلوه به

02§ - الأيورفيدا، بلاد فارس، التبت، أوروبا

06

أين يُولد وكيف يُجمع

03§ - باليد، مرة في السنة

07

العائلة نفسها، أصل آخر

04§ - الدبال، أصل مشترك



الجزء 04-§01 - I

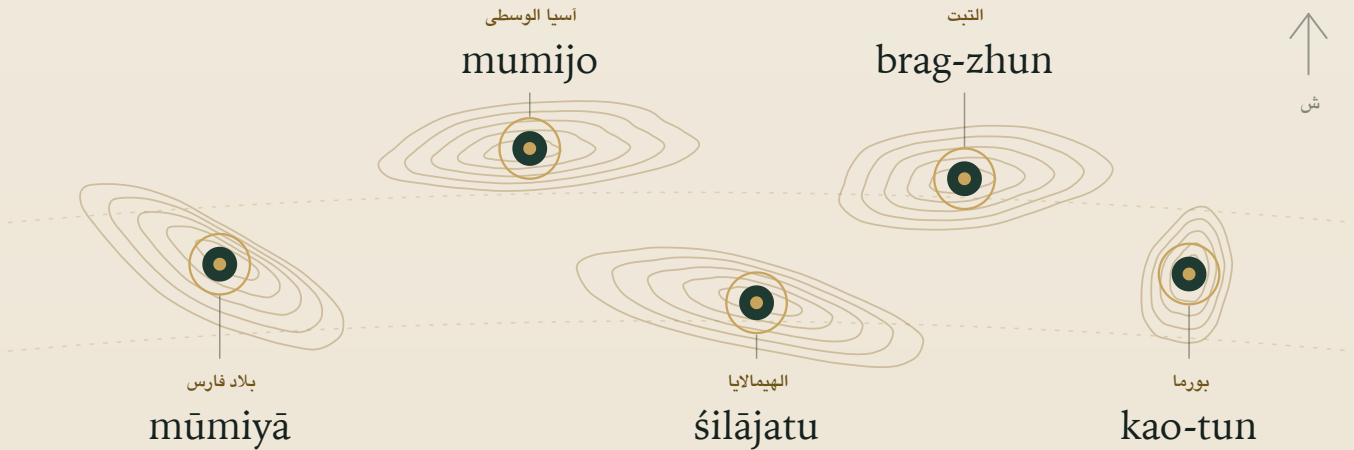
دمعة الجبل

3,000 عام من التاريخ: اسمه في كل وادٍ، وما فعله الناس به، ومن أين يأتي
ما لدينا، ولماذا ينتمي alcalina إلى العائلة نفسها.

015 - الراتنج الذي يرشح من الصخر

اسم
في كل وادٍ

نسمّيه دمة الجبل، لأنه يرشح من الصخر في حرّ الصيف. وسمّته شعوب أخرى عرق الجبل أو دمه. وأعطاه كل وادٍ اسمًا خاصًا به.



الهند - السنسكريتية śilā أي الصخر، و jatū أي الراتنج: راتنج الصخر. أما الصيغة الشائعة «شيلاجيت» فكثيرًا ما تُعطى معنى آخر: قاهر الصخر.

śilājatu

بلاد فارس من mūm، أي الشمع. ويُكتب أيضًا mumiai: هكذا دونه الأطباء الفرس (ص 5).

mūmiyā

آسيا الوسطى كازاخستان، قيرغيزستان، منغوليا: موروث حي، ينتقل من جبل إلى جبل.

mumijo

التبت عصارة الصخر. يُجمع من جروف مشمسة، على ارتفاع بين 2,000 و 4,000 متر.

brag-zhun

بورما دم الجبل.

kao-tun

تقول الأسطورة

إن الناس في الهمالايا رأوا قرويًا تتسلق الصخور نفسها كل صيف لتلحق راتنجًا داكنًا. فتبعوها.

هل تعلمون...؟

من mūmiyā إلى «موميا»

كلمة «موميا» جاءت من mūmiyā، الاسم الفارسي لهذا القار الجبلي. ومن الفارسية انتقلت إلى العربية واللاتينية الوسيطة، ومن هناك إلى لغاتنا.



راتنج خام قبل التقطية

المصادر: معجم Apte و Monier-Williams للسنسكريتية (śilājatu) - Ding R وآخرون، Rahmani Barouji وآخرون، Galen Med J, 2020 (PMID 32612671) و Chin Med, 2020 (PMID 34466583).

ما فعلوه به

في التدوين، أكثر من ألفي عام، منذ النصوص التأسيسية في الأيورفيدا؛ وفي الاستخدام، نحو 3,000 عام، بحسب بعض المراجعات العلمية. نرويه تاريخًا، لا وعدًا.

قبل أكثر من 2,000 عام

الهند

كتاب Charaka Samhita

أحد النصوص التأسيسية في الأيورفيدا يدرجه ضمن rasayana، مواد طول العمر والتجديد، ويميز أربعة أنواع منه، يسميها الذهب والفضة والنحاس والحديد.

القرن 9-11

بلاد فارس

الرازي وابن سينا

خصّص له الرازي رسالة كاملة، ووصفه ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»، الذي تُرُس في الشرق وفي الجامعات الأوروبية حتى القرن 17. وحتى في ذلك الحين لم يكن يُتناول فحسب، بل كان يُستخدم أيضًا في المراهم.

الطب التبتّي

التبت

Brag-zhun

يعرفه الطب التبتّي باسم brag-zhun. ووجد تحليل شمل 13 تشغيلة أن فيه مادة عضوية وفيرة، مع أحماض الهيوميك والفولفيك.

منذ القرن 19

أوروبا الوسطى

حمّامات الخثّ

حمّامات الخثّ (Moorbad) من موروث المنتجعات الصحية: افتتح أول منتجع للخثّ في ألمانيا في باد بيرمونت عام 1802، وكانت مارينباد وفرانتسنسباد تقدّمانها بالفعل في القرن 19. وذلك الخثّ غني بأحماض الهيوميك. حمّامكم المعدني في ص 14.

اليوم

آسيا الوسطى

Mumijo

في كازاخستان أو قبرغيزستان أو منغوليا ما زال mumijo جزءًا من الثقافة الشعبية.

9

تجارب سريرية للشيلاجيت على البشر

154

منشورًا عن الشيلاجيت

18,383

منشورًا عن المواد الدبالية وحمض الفولفيك

والعلم اليوم

ما يحتويه PubMed

حتى 13 أكتوبر 2026



الأبحاث على البشر ما زالت قليلة. الأرقام، رقمًا رقمًا، في ص 9.

◆ نتحدّث عن التاريخ والموروث، لا عن خصائص منتجنا.

المصادر: Quazi وآخرون، 2020 · J، وآخرون، 2020 · Wilson E، Pharmacognosy Research، 2023 · Rahmani Barouji، 2011 (PMID 21530631) · Ethnopharmacol، 2011 · J وآخرون، Galen Med، 2026 (التفاصيل في ص 9).
Shahriari M، 2020 · J وآخرون، 2020 · Cao Y، Acta Med Hist Adriat، 2018 (PMID 30488706) · PubMed، 2015 (PMID 26415401) · Zhong Yao Cai، بحث 13 أكتوبر

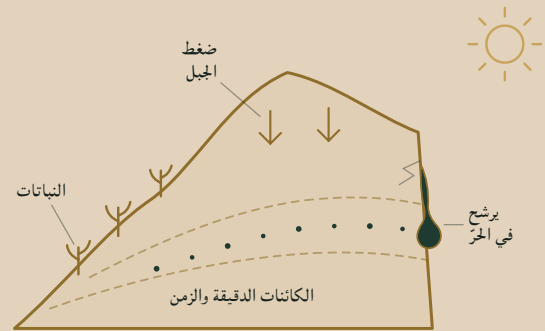
منشؤه وطريقة جمعه

عُثر عليه في نحو عشرين منطقة من العالم. الاسم يتغيّر بتغيّر
الوادي؛ أما العملية التي تكوّنهُ فلا.

بعضها الهيمالايا ♦ هندوكوش ♦ قراقرم ♦ التبت ♦ ألتاي ♦ القوقاز ♦ الأنديز...



تجفيف بطيء



كيف يتكوّن

مادة عضوية من الأرض

نباتات حولها الزمن والكائنات الدقيقة وضغط الجبل إلى راتنج. تصفه
المراجعات العلمية بأنه مركّب 60-80% منه مواد دبالية، أغلبها حمض
الفوليك، مع الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وعشرات العناصر
النزرة.

منتجنا shila:jit الذهبي

- 1 الصخر
يرشح في الحرّ
بضعة أسابيع فقط في السنة، في الصيف
- 2 الجمع
باليد
مرة في السنة، ويُفرز حجرًا حجرًا
- 3 التنقية
بالماء
يُفلتر ببطء بماء الأنهار الجليدية والينابيع
- 4 التجفيف
في الشمس
يُجفّ ببطء، لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر

♦ من قمم الهيمالايا، على ارتفاع يفوق 5,000 متر. بلا حرارة صناعية ولا مذيبات كيميائية.

♦ وقفة الشيلاجيت الحقيقي، الذي يُجمع ويُنقى هكذا، نادر. ولا سبيل إلى تعجيله.

المصادر Hussain و Saeed, Biol Trace Elem Res, 2024 · Agarwal SP وآخرون, Phytother Res, 2007 · Carrasco-Gallardo C وآخرون, Int J Alzheimers Dis, 2012.

العائلة نفسها أصل آخر

shila:jit و alcalina وجهان لقصة معدنية واحدة: كلاهما يولد من الدبال، الشكل الذي كانت الأرض تغذي به النبات. يتكاملان؛ ولا يكرّر أحدهما الآخر.

الأصل المشترك

الدبال حيث يبدأ كل شيء

في الدبال، تدبّ الحياة في معادن الصخر بفضل الكائنات الدقيقة: إنه الحلقة الأولى في السلسلة الغذائية. ومع الزمن وتحت الضغط، تتحوّل تلك المادة إلى خثّ وليغينيت... وترسّبات غنية بأحماض الهيوميك والفولفيك.



المجل

مكن أحفوري

من مكن أحفوري

alcalina

من المعادن النزرة في مصفوفة فولفية ودبالية +75

يأتي من مكن أحفوري، بحري وبرّي معاً، استغرق تكوّنه ملايين السنين. يُستخلص بالماء المنقّى وحده، ببطء، على مدى نحو سنتين: بلا حرارة ولا مذيبات كيميائية.

درجة pH الطبيعية فيه مرتفعة جدّاً، نحو 11 (تتفاوت حسب التشغيل)، ولهذا يبقى صالحاً بلا مواد حافظة. وللسبب نفسه، خارج الكوب، نستخدمه مخفّفاً دائماً.

ثابت وخفيف. بلا طعم

من المجل

shila:jit الذهبي

حمض الفولفيك، نحو هذا الرقم حسب
التشغيل - طريقة تحليلية مبنية على
Lamar 65% - 60

راتنج من أعالي الجبال، يُجمع باليد ويُجفّف ببطء في الشمس (ص 6).

درجة pH فيه لطيفة، نحو 5-7: ولذلك هو خيارنا للبشرة (ص 13).

مرکز وعميق

«يُعرف حمض الفولفيك بأنه مادة خالصة طبيعية: يكون مركّبات مخليبية مع مركّبات أخرى. ما نعرفه فعلاً أنه ينفذ إلى الخلايا جيداً جداً: لصغر حجمه الشديد، تُنسب إليه القدرة على عبور حواجز لا تعبرها مركّبات أخرى، مثل حواجز الخلايا أو الحاجز الدموي الدماغي.»

- داني، الشريك المؤسس في bionobo

تريدون معرفة المزيد؟ دليل حمض الفولفيك، في مكتبة الأدلة.



السلامة

ما تقوله البيانات

الطبيعي لا يعني تلقائيًا أنه غير ضار. لذلك نريد أن نخبركم، بالأرقام وبلا تزويق، بما درس. وبما نطلبه منكم قبل البدء.

في الحيوانات • ثلاث دراسات

الشيلاجيت

5,000 ملغ/كغ

يوميًا • لمدة 91 يومًا

في الجرذان: تغيّرات ضئيلة فقط في الكبد والأمعاء، وعند أعلى جرعة فقط

Velmurugan وآخرون 2012

الفولفيك والهيوميك

2,000 ملغ/كغ

يوميًا • لمدة 90 يومًا

مستحضر من الاثنين، في الجرذان: بلا سمية عند أعلى جرعة في الدراسة.

Murbach وآخرون 2020

حمض الفولفيك

5,000 ملغ/كغ

يوميًا • لمدة 60 يومًا

في الجرذان: بلا آثار ضارة، حتى عند أعلى جرعة اختُبرت.

Dai وآخرون 2020

① هذه دراسات على الحيوانات، بجرعات أعلى بكثير من جرعات الاستخدام اليومي. الهامش الواسع ليس دعوة لتناول المزيد.

في البشر • بيانات أقل

استُخدم الشيلاجيت بجرعات بين 250 و500 ملغ يوميًا، من 3 أشهر إلى قرابة سنة. الدراسات قليلة، وبمستخلصات تختلف عمّا لدينا: نقولها كما هي. ما يحتويه PubMed في ص 9.

المدة	من 1 إلى 48 أسبوعًا	من وبماذا
1 أسبوع		حمض فولفيك من مصدر آخر (مشتق من الكربوهيدرات) • 30 رجلًا • بلا آثار ضارة خطيرة • Gandy 2012
90 يومًا		الشيلاجيت • 250 ملغ مرتين يوميًا • رجال 45-55 سنة • Pandit 2016
14 أسبوعًا		الشيلاجيت • 125 أو 250 ملغ مرتين يوميًا • نساء • بلا آثار ضارة مسجلة • Das 2019
48 أسبوعًا		الشيلاجيت • 250 أو 500 ملغ يوميًا • 60 امرأة بعد انقطاع الطمث • Pingali 2022

قبل البدء • ما نطلبه منكم

اقرأوه بهدوء. إذا بدا لكم شيء غير منطقي، فتوقّفوا واسألوا.

⌚ اتركوا فاصلًا مدته 2 ساعة بين هذه المنتجات وأي دواء.

✗ لا shilajit ولا alkalina أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

✓ لا تتجاوزوا الجرعة اليومية الموصى بها.

⚠ إذا كانت لديكم أي حالة صحية أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم دائمًا، دائمًا.

🌿 لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ونمط حياة صحي.

ⓘ يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

المصادر • Dai وآخرون 2020، Evid Based Complement Alternat Med, 2020 • Murbach وآخرون 2020، Toxicol Rep, 2020 • Velmurugan وآخرون 2012، Asian Pac J Trop Biomed, 2012 • Gandy وآخرون 2012، Clin Pharmacol, 2012 • Pandit وآخرون 2016، Andrologia, 2016 • Das وآخرون 2019، J Am Coll Nutr, 2019 • Pingali و Nutalapati، Phytomedicine, 2022.

ما يحتويه PubMed الأرقام الحقيقية

علم كثير عن التربة والماء. وقليل جدًا عن البشر. نقدّمه لكم والأرقام في المقدمة، كما تظهر تمامًا.

منشورًا علميًا تذكر المواد الدبالية أو حمض الفولفيك في PubMed، قاعدة البيانات الطبية الحيوية للمكتبة الوطنية الأمريكية للطب.

18,383

حسب الكلمة: «humic» في 17,048 · «fulvic» في 4,099 · كلتاهما في 2,764 · «ulmic» في 6. والكلمة في العنوان أو الملخص: 16,935.

التربة، الماء، الكيمياء، الميكروبات، حيوانات المزارع، المختبر. المجلات العشر الأكثر نشرًا كلها عن البيئة والماء.

18,383
منشورًا

يشمل الوبس مزارع الخلايا وجودة مياه الشرب والتحليل المخبري: ليست هذه 832 دراسة على أشخاص يتناولونه.

832
بوسم «البشر»
4.5% من الإجمالي

حمّامات الهيومات، طين وهيومات على الجلد، مستخلص خنّ عن طريق الغم، خلطات مع البروبيوتيك أو الأعشاب، ومستخلص شيلاجيت واحد. ولا واحدة منها تختبر حمض الفولفيك وحده عن طريق الغم.

10
موسومة كتجارب سريرية على البشر

ⓘ آلاف المنشورات لا تثبت أي تأثير في البشر. المهم هو هذا: أمضى العلم عقودًا في دراسة هذه المواد في التربة والماء، أما في البشر فما زال كل شيء تقريبًا ينتظر البحث.

الشيلاجيت على حدة: 154 منشورًا · 57 بوسم «البشر» · 9 تجارب سريرية على البشر، معظمها صغيرة وكلها بمستخلصات تختلف عمّا لدينا (ص 8). وواحدة من التسع موجودة أصلًا ضمن العشر أعلاه.

قراءة داني

«للأسف، لأن الطبيعة هي التي تصنعه، لا يمكن تسجيله ببراءة اختراع؛ وصناعة الأدوية لا مصلحة لها في إنفاق الملايين على دراسة شيء لا تستطيع تسجيله ببراءة.»

– داني، الشريك المؤسس في bionobo

البراءات القائمة تحمي عمليات ومستحضرات واستخدامات محدّدة؛ لا المادة كما توجد في الطبيعة.

المصادر PubMed، جرى البحث في 13 أكتوبر 2026. المصطلحات: [humic OR fulvic · AND humans[MeSH Terms] · AND clinical trial[Publication Type]]. يضع PubMed وبسّم التجارب السريرية على 20 سجالًا: 9 على حيوانات المزارع و11 على البشر؛ وواحد من هذه الـ11 لا صلة له بالموضوع (يظهر بسبب عنوان البريد الإلكتروني لأحد المؤلفين). فيبقى 10. وخارج هذا الوبس وجدنا في PubMed تجربتين صغيرتين، على 30 و36 شخصًا، بحمض فولفيك مصنّع من الكريوهدرات. الشيلاجيت: shilajit OR mumijo OR mumie OR shilajeet، بعد حذف 12 سجالًا لا صلة لها. وجود مقال في PubMed لا يعني أن المكتبة تؤيد. الأرقام تتغيّر كل يوم.

065 • فتح النسبة المئوية

النقاء ما يمكنكم التحقق منه

ليست كل أحماض الفولفيك سواء، وإن حملت الاسم نفسه. والنسبة المئوية لا تقول الكثير إن لم تعرفوا كيف قيست.

طريقة Lamar

قياس اللون

ما يقوله الملصق

19822 ISO

+120 %

14 من 25

طريقة Lamar، للعالم Richard Lamar، تفصل حمض الفولفيك الحقيقي عن الباقي وتزنه. ومنذ 2018 صارت معيارًا دوليًا.

Lamar وآخرون 2014 • ISO 19822:2018

قياس اللون ليس قياسًا للحمض. في مقارنة منشورة، بالغت الطريقة اللونية في تقدير حمض الهيوميك في 8 عينات بنسبة 120%.

Lamar و Talbot 2009

في 2025، حلّت دراسة 25 منتجًا يُباع على أنه حمض فولفيك: 14 منها فقط احتوت فعلاً على أجزاء فولفية.

Vialykh وآخرون 2025

ما يجعل shila:jit «ذهبيًا» ليس الكلمة على الملصق: بل الإجابات عن هذه الأسئلة.

أسئلة يمكنكم طرحها

- ✓ من أين يأتي؟
- ✓ هل يُقَي بالحرارة؟
- ✓ كيف جُمع؟
- ✓ كيف قيس الفولفيك؟
- ✓ هل فُحص المنتج النهائي؟

تحققوا من الوحدات: ppm و ppb ليستا سواء؛ الفرق بينهما 1,000 ضعف.

ما لدينا

حمض فولفيك في shila:jit الذهبي، حسب التشغيل، يُقاس بطريقة تحليلية مبنية على Lamar 60%–65%

الشيلاجيت الخام قد يحمل معادن ثقيلة: لذلك نفحص كل تشغيل، من shila:jit ومن alcalina، في مختبر بالاتحاد الأوروبي قبل إرسالها، لا في المنشأ فقط وفي المعادن الثقيلة، نتأجنا ضمن الحدود الأوروبية للمكملات الغذائية.



في كوبكم

حين يُذاب shila:jit الجيد في ماء فاتر، يلون الكوب بلون كهربائي دون أن يعكسه. إنها إشارة بسيطة، لا فحص مخبري.

معادن ثقيلة وميكروبيولوجيا في كليهما؛ وفي alcalina أيضًا سموم فطرية ومعادن. تريدون تقارير مرطبانكم أو عبوتكم؟ راسلونا بالبريد الإلكتروني مع رمز تشغيلكم.

فحوصات مخبرية

تقارير أحدث تشغيلية

bionobo.ae/pages/lab-tests

امسحوا أو اضغطوا



جرعتكم إطار كل استخدام

كل ما تضيفونه إلى الماء أو الطبخ أو الكاكاو جزء من جرعتكم اليومية، لا جرعة إضافية. شيئاً فشيئاً: لا جائزة على الوصول في اليوم الأول.

مركز

shila:jit الذهبي

في ماء فاتر أو بحرارة الغرفة

حتى حبة حمص صغيرة
موزعة على اليومعدة حصص يوميًا
شيئاً فشيئاًحبة أرز
للبدء

قطرات

alcalina

في كوب ماء (200 مل)

10 + 10

حين تعرفون أنفسكم

10 قطرات

حصتكم

6 قطرات

بلا استعجال

4 قطرات

للبدء

في أيام صيامكم، ki:wami: ص 21.

✓ لا تتجاوزوا أبداً ما تذكره العبوة، مع احتساب كل الحصة.

قواعد البيت

✓ لا تغلوه أبداً: أضيفوه في النهاية، بعيداً عن النار، حين تصبح الحرارة أقل من 40 °م.

✓ shila:jit، في ماء فاتر أو بحرارة الغرفة: لا في ماء ساخن أبداً.

✓ خارج الكوب، alcalina مخفف دائماً: لا يوضع غير مخفف على البشرة أو في الأنف أبداً. لا يوضع في العينين أبداً.

✓ قبل استخدامه على البشرة، فحص الساعد (ص 13).

✓ بفواصل 2 ساعة عن أي دواء.

✓ بماء مفلتر (ص 16).

أصغوا إلى جسمكم

في البداية، يلاحظ بعض الناس شيئاً خفيفاً لبضعة أيام: تعباً أو ضبابية ذهنية أو صداعاً طفيفاً. قللوا الجرعة، وحافظوا على الترطيب واستريحوا. إذا كان ذلك شديداً، أو لا يزول، أو شعرت بأنه ليس على ما يرام، فتوقفوا واستشيروا.

الانزعاج ليس دليلاً على أن شيئاً ما يعمل: أنتم مرجع أنفسكم.

فيديو • طقوس يومية

طريقة تناول منتجنا shila:jit | طقوس يومية


youtu.be/qz1bboYZgN0

shila:jit • daily ritual



How to take our shila:jit



أبعد من الكوب

احتفظوا بعبوة alcalina في المطبخ.

في هذا الجزء

13

على بشرتكم

08\$ مع فحص الساعد

14

الشعر والحمام

09\$ معادن من الخارج

15

مع حيواناتكم الأليفة

10\$ شينًا فشيئًا، ومع طبيبكم البيطري

16

في مائكم

11\$ التغيير الأول

17

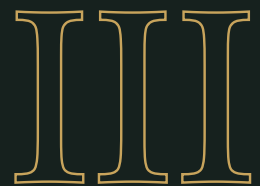
في مطبخكم وفي مشروباتكم

12\$ أقل من 40 °م

18

طقوس الكاكاو

13\$ قبل 5 مساءً



الجزء III - \$08-\$13

خمسة استخدامات في البيت

وليكن shila:zit في متناول يديكم. أولاً، ما لا تشربونه
أنتم: البشرة والشعر والحمام ووعاء حيواناتكم الأليفة. ثم الماء
والمطبخ والكاكاو، دائماً ضمن جرعتكم. الكمية لكل استخدام.

على بشرتكم لمسة جمال

وصفة منزلية، لا علاج: هكذا نستخدمه. للبشرة، shila:jit، أفضل: فدرجة pH فيه لطيفة. أما alcalina، خارج الكوب، فمخفف دائماً ويُشطف بعد ذلك.

الخطوة 0 • قبل أي شيء آخر

فحص الساعد

ضعوا قليلاً منه على باطن ساعدكم، كما ستستخدمونه تماماً، مرتين يومياً لمدة 7 إلى 10 أيام. إذا لاحظتم احمراراً أو حكة أو تورماً أو لسعاً، فلا تستخدموه.

هذه إرشادات الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية.

الوصفة 1 • shila:jit

قناع معدني

أذيبوا قليلاً من shila:jit من حبة أرز إلى حبة عدس، في بضع قطرات من الماء الفاتر وامزجوه بعسل خام أو بزيتكم الطبيعي المفضل. ورّعوه على بشرة نظيفة، واتركوه 15-10 دقيقة ثم اشطفوه بماء فاتر.

2-1 مرة أسبوعياً

15-10 دقيقة

حبة أرز إلى عدس

الوصفة 2 • alcalina

غسل معدني

5 قطرات من alcalina في 30 مل من الماء المفلتر. مرّوه على البشرة بقطعة قطن، واتركوه دقيقة ثم اشطفوه بالماء.

ثم الشطف

1 دقيقة

5 قطرات في 30 مل



انتبهوا

للبشرة السليمة فقط

إذا شعرتكم بحكة أو لسع، فاشطفوا بماء كثير.

لا على الجروح أبداً، ولا على بشرة متهيجة أو عولجت حديثاً، ولا على وشم ما زال يلتئم.

قد يبقع المناشف والملابس الفاتحة: استخدموا منشفة داكنة.

بعيداً عن العينين والأغشية المخاطية.

الاستخدامات على البشرة لا تُحسب ضمن جرعتكم: فأنتم لا تشربونها.

إذا كانت على بشرتكم آفة أو عدوى، فهذا أمر لطبيبيكم.

الشعر والحمام معادن من الخارج

حمامات الحث الغنية بالدبال من موروث المنتجات
الصحية في أوروبا الوسطى منذ قرون (ص 5).
واليوم يمكنكم صنع طقوسكم الخاصة في البيت.



alcalina



حمام القدمين

10 قطرات من alcalina في حوض صغير
من الماء الفاتر، 15 دقيقة. ختام طيب لليوم.

10 قطرات

shila:jit أو alcalina



حمام معدني

أذيبوا قطعة من shila:jit بحجم حبة بازلاء، أو
نحو 20 قطرة من alcalina، في كوب ماء
فاتر واسكبوه في حوض الاستحمام. 15-
20 دقيقة، بلا استعجال. اشطفوا الحوض
بعد ذلك: فالمزيج يبق.

حبة بازلاء • 20 قطرة

shila:jit



فروة الرأس

أذيبوا قطعة صغيرة من shila:jit (من حبة
أرز إلى حبة عدس) في قليل من الماء الفاتر أو
في زيتكم المفضل، ودلكوا بضع دقائق ثم
اغسلوا كالعتاد.

حبة أرز إلى عدس

✓ منشفة داكنة: فقد يبق الأقمشة الفاتحة.

✓ لا يحسب ضمن جرعتكم: فأنتم لا تشربونه.

✓ فحص الساعد قبل المرة الأولى (ص 13).

✓ لا شيء في العينين.

✓ إذا كانت بشرتكم متهيجة، فيوم آخر أفضل.

تذكروا

لثلاثة كلها

◆ وقفة حمام على مهل وهاتفكم بعيد: خمس عشرة دقيقة لكم وحدكم.

مع حيوانكم الأليف شيئًا فشيئًا، ومع طبيبكم البيطري

حين تبدؤون العناية بمائكم، ينتهي بكم الأمر إلى الالتفات إلى وعاء حيوانكم أيضًا. ما يُعرف وما لا يُعرف، بلا استعجال وبلا وعود. نتحدث عن الكلاب والقطط فقط.

ماؤه أولاً

ماء مفلتر لوعائه أيضًا، جديد كل يوم. إنه التغيير الأول، كما هو لكم تمامًا.



ماء مفلتر جديد كل يوم

ماء مفلتر

بضع قطرات في وعائه

بعض الناس يتشاركون alkalina مع كلبهم أو قطتهم: دائمًا في ماء الوعاء، لا في الفم مباشرة أبدًا. لم تُدرس أي كمية، ولا تقدّم أي إرشاد.



دائمًا في الماء

طبيبكم البيطري أولاً

شيئًا فشيئًا

ابدؤوا بقليل جدًا وراقبوه بضعة أيام: أن يشرب ويأكل كالمعتاد، وبراز، ومزاجه. اتركوا بجانب وعائه وعاء ثانيًا من الماء العادي. إذا تغيّر شيء، فتوقّفوا.



قليل جدًا أولاً

وعاء ثانٍ من الماء العادي



طبيبكم البيطري أولاً

إذا كان يتناول دواء عن طريق الفم: ماء عادي طوال مدة الدواء، ما لم يقل طبيبكم البيطري غير ذلك.

إذا كان كبير السن أو لديه كلي حساسة: القرار لطبيبكم البيطري. لا ينبغي أبدًا أن يشرب أقل لأنّ ماءه تغيّر.

الجراء وصغار القطط والإناث الحوامل أو المرضعات: لا توجد بيانات عن alkalina.

القطّة ليست كلبًا صغيرًا، وهي أكثر تطلبًا في الماء.

إذا كان مريضًا أو يتقيأ أو به إسهال: الطبيب البيطري، لا القطرات.

ما يُعرف وما لا يُعرف

✓ في الاتحاد الأوروبي، الليوناردات (من الهيومات) مدرج في كتالوج مواد العلف منذ 2013. وفي ألمانيا أدوية بيطرية بأحماض الهيوميك تشمل أنواعها المستهدفة الكلاب والقطط: منتجات مختلفة، لها جرعاتها الخاصة.

✓ alkalina مكمل غذائي للبشر: لا علف ولا دواء بيطري.

✓ في الكلاب، دراسات قليلة وصغيرة وبمستحضرات أخرى؛ وفي القطط لم نجد أي دراسة.

المصادر: اللائحة (الاتحاد الأوروبي) رقم 68/2013، كتالوج مواد العلف، البند 13.10.2 «Leonardite» - نشرت دواوين بيطريين مرخصين في ألمانيا - PubMed, Europe PMC و OpenAlex. 12 أكتوبر 2026. ليس لدينا إرشاد عن shila:zit للحيوانات، ولا للأنواع الأخرى.

◆ وقفة ماذا لو كان أول تغيير اليوم هو الماء في وعائه؟

في مائكم التغيير الأول

نبتعد عن المياه المعبأة. التغيير الأول فلتر ماء الشرب وآخر للذش: فماء الصنبور، كما هو، مليء بالشوائب.

ثلاث خطوات، شيئاً فشيئاً



1 فلتر ماء الشرب وفلتر للذش

الاختيار لكم: يشرح داني ذلك أدناه مباشرة.

2 أعيدوا المعادن

إذا كان فلتركم يزيل المعادن أيضاً، كما يفعل التناضح العكسي، فأضيفوا بضع قطرات من alcalina إلى إبريقكم أو قارورتكم.

3 وزّعوا قطرات يومكم

في الماء الذي ستشربونه: مثلاً، 10 قطرات في قارورة الصباح و10 أخرى في قارورة بعد الظهر، حين تبلغون 10 + 10.

الكمية

قطراتكم اليومية، موزعة

10 + 10

←

10

←

6

←

4 قطرات

تدرّجوا شيئاً فشيئاً، بوتيرتكم (ص 11). ما تضيفونه إلى الماء يُحسب ضمن جرعتكم اليومية.

«إن كان هناك ما يمكنكم الاستثمار فيه، فاستثماركم الأول هو تخصيص وقت لفهم الماء. لن يفهمه أحد بدلاً منكم. سيأتي الجميع ليبيعواكم أفضل فلتري... أستطيع أن أقول لكم أيها الأفضل، لكنني لا أريد: أريد أن تقرّروا أنتم أيها الأفضل.»

— داني، الشريك المؤسس في bionobo

في مطبخكم وفي مشروباتكم

احتفظوا بعبوة من alcalina في المطبخ: فهو بلا طعم ويمتزج بكل شيء تقريبًا. قاعدة واحدة فقط: لا تغلوه أبدًا.



مع alcalina ومع shila:jit دائمًا في النهاية

حركوا وقدموا واستمتعوا به ببطء



أضيفوا قطراتكم shila:jit أو



اتركوه يبرد أقل من 40 °م



ارفعوه عن النار دون غليان



حضروا طبقكم أو مشروبكم



قاعدة المطبخ

فاتر أو بحرارة الغرفة

shila:jit



في ماء فاتر أو بحرارة الغرفة، لا في ماء ساخن أبدًا

في الحليب، كما في الأيورفيدا (مدفأ بلطف، لا أعلى من 40 °م أبدًا)

في قهوتكم، بعد أن تصير فاترة

في الكاكاو (ص 18)

تحت اللسان: اتركوه يذوب ببطء تحت لسانكم

طعمه قوي، معدني وترايب: طعم يُعتاد مع الوقت. إذا وجدتموه صعبًا، فابدؤوا مع alcalina.

الكمية حبة أرز لكل كوب

بارد أو فاتر

alcalina



بضع قطرات في إبريق مائكم

العصائر والسموزي والكفير

التتبيلات

الشوربة والمرق، بعد رفعهما عن النار

المنقوعات والشاي، فاترة

«تناوله سهل جدًا، فهو سائل ويمكن مزجه بالماء على معدة فارغة. ولا يُحسّ بطعمه بعد تخفيفه.»

انجلس غ. • alcalina • مراجعة موثقة مترجمة من الإسبانية

الكمية قطراتكم اليومية، موزعة

⚠ كل شيء يُحسب ضمن جرعتكم اليومية (ص 11). الحليب الخام: لا في حالة الحمل، ولا للأطفال الصغار ولا لكبار السن ولا لمن لديهم ضعف في المناعة.

طقوس الكاكاو مع shila:jit

هذه الطقوس ليست مجرد مشروب: إنها وسيلة للترسيخ والشكر وإعادة التواصل مع جسمكم، كل يوم أو متى شعرت أن ذلك مناسب. استراحة واعية لتتذكروا أن العناية بالذات لا تُقاس دائمًا بالفعل، بل بالحضور.

وقت الكاكاو

الأفضل قبل 5 مساءً: فالكاكاو يحتوي أيضًا على الثيوبرومين وبعض الكافيين. وإذا كنتم تشربون القهوة، فالأفضل عدم الجمع بينهما.

قبل 5 مساءً

دون غليان

حمام مائي



المكوّنات

لكوب واحد

كاكاو احتفالي خام
غير مصنّع.



عسل خام

حيّ وغير مبستر، حسب الذوق (لا يُعطى أبدًا للرضع دون السنة).



الحليب الذي تفضّلونه

حليب نباتي منزلي الصنع أو حليب خام من المراعي. لا تغلوه: دقّوه بلطف، لا أعلى من 40 °م أبدًا.



بهارات

قرفة أو جوزة الطيب أو هيل أو قرنفل، حسب الذوق.



shila:jit

جرعتكم (ص 11)، اللبسة المعدنية الأخيرة. هي واحدة من حصص يومكم، لا حصّة إضافية.



تحضير بوعي

1 في حمام مائي

دقّوا الكاكاو ببطء، دون غليان.

1

2 الحليب

دقّوه بلطف وأضيفوه، لا أعلى من 40 °م أبدًا.

2

3 البهارات والعسل

أضيفوها وحركوا بهدوء.

3

4 اللبسة المعدنية

بعد رفع الكاكاو عن النار، وحين يصبح فاترًا (أقل من 40 °م)، أضيفوا shila:jit في النهاية، وحركوا مستحضرين نيّتكم.

4

5 اشربوا ببطء

اشعروا كيف تجتمع العناصر في داخلكم، ودعوا جسمكم يعرف أنكم تصغون إليه.

5

تكرّم هذه الطقوس طريقة لتقولوا لجسمكم:

“أنا هنا معك، لا ضدك.”

الأنف

بخاخ الأنف بالماء المالح

غسل الأنف بالماء المالح عادة قديمة وبسيطة. هكذا نحضّرهُ في البيت مع بضع قطرات من alcalina؛ وفي الصفحة التالية، كل ما يتوقّر وكيف يُستخدم.

الأساس · ماء مالح

الحلول الملحي ماء فيه 0.9% ملح. وماء البحر للأنف إما متساوي التوتر (بالمح نفسه) أو مفرط التوتر (أكثر ملوحة؛ قد يلسع). لهذا المزيج، محلول ملحي معقّم أو ماء بحر متساوي التوتر: لا ماء عادي أبداً، ولا من الصنبور أبداً.



مهم

alcalina، لا يوضع وحده في الأنف أبداً: مخفّفاً جيداً في الماء المالح دائماً. ولا في بخاخ دوائي أبداً.

الماء، لا من الصنبور مباشرة أبداً: معقّم، أو مقطّر، أو مغلي ومبرّد. الفلتر المنزلي لا يكفي للأنف.

إذا حضّرت الماء المالح بأنفسكم: ماء مغلي ومبرّد مع 9 غ من ملح خالٍ من اليود لكل لتر، يُحضّر في اليوم نفسه؛ ومع هذا الأساس، يكون المزيج أيضاً لذلك اليوم فقط.

المزيج مع alcalina للبالغين فقط: لا أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

إذا لسع، فقطرات أقل؛ وإذا استمرّ اللسع، فتوقّفوا.

عند وجود نزيف أو ألم أو جراحة حديثة في الأنف أو ضعف في المناعة أو أي مرض: طبيبك أولاً.

هو للأنف: لا للعينين أبداً (ص 20).

إذا سبّب حكة أو لسعاً، فهو أكثر من اللازم: خفّفوه أكثر أو توقّفوا.



مع alcalina · للاسترشاد

طريقة تحضيرنا في البيت

1 العبوة

عبوة بخاخ أنف فارغة بحجم 30 مل: جديدة، أو مغسولة بماء ساخن وصابون، ومشطوفة وجافة تماماً.

2 الأساس

املأوها بمحلول ملحي معقّم أو بماء بحر متساوي التوتر من الصيدلية، من النوع الذي يُباع للأنف.

3 القطرات

من 3 إلى 5 قطرات من alcalina. ابدؤوا بـ 3. رجّوا بلطف.

4 الاستخدام

1-2 بخّة في كل فتحة أنف، مرة أو مرتين يومياً.

5 العناية

عبوة واحدة لكل شخص، في الثلاجة. ثلاثة أيام على الأكثر: تخلّصوا مما تبقى وأعيدوا التحضير.

مرة أو مرتين يومياً

3-5 قطرات في 30 مل

ثلاثة أيام على الأكثر

هذه عادة منزلية، لا علاج. alcalina مكمل غذائي، مصنوع ليؤخذ عن طريق الفم؛ ليس جهازاً طبياً ولا دواء، ولم نجد دراسات على البشر لهذا الاستخدام. الملح هنا للأنف: أما في الكوب فما زلنا لا نضيفه.

PubMed بحث في "Saline Sinus Rinse Recipe" · AAAAI، "Is Rinsing Your Sinuses With Neti Pots Safe?" (2025) · FDA، "How to Safely Rinse Sinuses" (2025) · CDC، المصادر في 12 أكتوبر 2026 و ClinicalTrials.gov.

بَخَاخَات الأنف ما يتوفّر منها وكيف تستخدم

حسب النوع وبلا علامات تجارية: لا نوصي بأي منها. أولاً،
بَخَاخَات الصيدلية: ثم التي تحتوي أصلاً على مواد دوائية أو
فولفية. وفي النهاية، العينان.

طريقة الاستخدام

ما هو

ما يتوفّر

من الصيدلية - ماء وملح

محلول ملحي معقّم ٥
ماء فيه 0.9% ملح، في أمبولات أحادية الجرعة أو في بَخَاخ. بضع قطرات أو بَخَّة واحدة في كل فتحة أنف. الأمبولة المفتوحة لا تُحفظ.

ماء بحر متساوي التوتر ٥
ماء بحر محضّر للأنف، بنسبة ملح المحلول الملحي نفسها. للاستخدام اليومي: بَخَّة أو بَخَتَان في كل فتحة أنف، حسب نشرته.

ماء بحر مفرط التوتر ٥
أكثر ملوحة من المحلول الملحي. وقد يلسع. حسب نشرته.

غسل بكمية كبيرة ٥
كوب ماء بملحه، يدخل من فتحة أنف ويخرج من الأخرى. الماء: دائماً مقطر أو معقّم أو مغلي ومبرد. تُغسل الأداة وتُجفّف بعد كل استخدام.

مع مواد دوائية أو فولفية - تُباع غالباً في الولايات المتحدة وجنوب أفريقيا

محلول ملحي مع أحماض الفولفيك ٥
ماء مالح مع أحماض الفولفيك. حسب ملصقه.

مستخلص دبال ٥
مستخلص دبال سائل. حسب ملصقه.

يود مع حمض الفولفيك ٥
يوديد البوتاسيوم وحمض الفولفيك وماء ومادة حافظة. بَخَّة أو بَخَتَان في كل فتحة أنف، حسب ملصقه.

حمض فولفيك مصنوع من الكربوهيدرات ٥
في محلول ملحي خفيف مع الغليسرين؛ وآخر مع مستخلص البيلسان. بَخَتَان في كل فتحة أنف، حسب ملصقه.

لم نجد دراسات على البشر بطريق الإعطاء هذا، ولا أيّاً من هذه البَخَاخَات مرخّصاً في الاتحاد الأوروبي. وقد سُحب أحدها من السوق عام 2023 لأن السائل تلوث؛ ولهذا نشدّد كثيراً على النظافة. ⓘ

والعينان: - غسل العينين

ما يُصنع معقّمًا فقط

لغسل العينين منتجات مصنوعة لذلك، وكلها معقّمة: محلول ملحي أحادي الجرعة (ماء فيه 0.9% ملح) وغسولات العين من الصيدلية. تُستخدم كما هي، بلا أي إضافة، والأمبولة المفتوحة تُرمى.

تُباع على الإنترنت أيضاً قطرات عين يُعلن أنها بالفولفيك، وبعض الناس يقولون إنهم يخفّفونه في ماء مالح. لم نجد أيّاً منها مرخّصاً ولا تجارب سريرية تدعمها؛ وفي 2025 وجهت FDA الأمريكية تحذيراً بشأن إحداها.

مع عبوتنا، لا: لا قطرة مباشرة من العبوة، ولا مخفّفة، ولا مزيج بَخَاخ الأنف. alkalina ليس معقّمًا وليس قطرة للعين. إذا دخل في العين، فاشطفوها فوراً بماء كثير لمدة 20 دقيقة على الأقل، وراجعوا قسم الطوارئ لفحصها.

الصيام والسفر معادنكم معكم

حين يتغيّر روتينكم، يمكن أن تبقى معادنكم معكم: في أيام صيامكم، وفي السفر، أو بعد التمرين.

في أيام صيامكم

> 2 سعة

shila:jit لا يكاد يضيف أي سعرات حرارية: حتى الجرعة اليومية القصوى لا تبلغ 2 سعة حرارية. و alcalina بلا سكريات ولا دهون.

بضع قطرات من alcalina في الماء الذي تشربونه على مدار اليوم، ضمن جرعتكم (ص 11).

ki:wami - على حدة

ki:wami مختلف: هو kōso، مخمّر من الفواكه والخضار. إذا تناولتموه في صيامكم، من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا.

❶ لا شيء من هذا يغني عن الإلكتروليتات التي قد تحتاجون إليها في صيام طويل. إذا كانت لديكم حالة صحية أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا أولاً.



التمرين والساونا

قطراتكم في القارورة



بعد التمرين أو الساونا، قطراتكم اليومية في قارورتكم، واشربوا جيداً.

في البيت في السفر في التمرين

في السفر

يدخل في حقيبة يداكم



عبوة 30 مل من alcalina تدخل في كيس السوائل في حقيبة يداكم (100 مل كحد أقصى لكل عبوة في الاتحاد الأوروبي). بضع قطرات في قارورتكم، في الفندق أو على الطائرة، فتشعرون كأنكم في البيت.

bionobo.ae/products/kiwami

امسحوا أو اضغطوا

ki:wami • من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل

طريقة تناوله وما يحتويه، في صفحة المنتج.

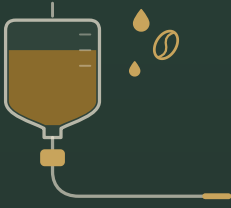
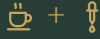


الحقن الشرجية الأساسيات، باختصار

للحقن الشرجية دليلها الخاص. إذا كنتم تُجربونها بالفعل، فإليكُم الأساسيات لإضافة معادنكم.

ماء الحقنة - ثلاثة خيارات

الخيار 3



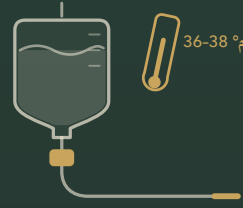
مع حمض الفولفيك وقهوة عضوية
طريقة تحضير القهوة، في دليل الحقن الشرجية.

الخيار 2



مع حمض الفولفيك
من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس
إذا كنتم في البداية: من 10 إلى 20 أو أكثر
مع الخبرة.

الخيار 1



ماء دافئ
ماء مفلتر فقط

المستلزمات



بساط
مع منشفة، قرب جدار



زيت جوز الهند
للفوهة



alcalina
للخيارين 2 و 3



ماء مفلتر
فاتر، بين 36 و 38 °م



كيس 2 لتر
مع مشبك للتدفق

قبل البدء

لا حقن شرجية ولا alcalina أثناء الحمل أو الرضاعة
الطبيعية. إذا كان لديكم أي مرض في الأمعاء أو كنتم تتناولون
أدوية، فاستشيروا مختصكم أولاً.



أولى الحقن

ابدؤوا بالكمية التي تريحكم، ومع
الممارسة سيصبح الأمر أسهل في
كل مرة.

700-300 مل

دليل الحقن الشرجية - مكتبة الأدلة

خطوة بخطوة في دليل الحقن الشرجية

تجدونه مجاناً في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae/pages/guide-library ↓



في لمحة للكل استخدام كميته

صوّروا هذه الصفحة واحتفظوا بها في متناول اليد.
ما تشربونه يُحسب ضمن جرعتكم؛ وما يُستخدم من
الخارج لا يُحسب، لكن ابدؤوا دائماً بفحص الساعد.

الاستخدام	بماذا	الكمية	متى	العناية
من الخارج لا تشربونه أتم: لا يُحسب ضمن جرعتكم				
قناع الوجه ص 13	shila:jit + غسل أو زيت	من حبة أرز إلى حبة عدس	15-10 دقيقة، 2-1 مرة أسبوعياً	فحص الساعد أولاً
غسل الوجه ص 13	alcalina، مخففاً دائماً	5 قطرات في 30 مل ماء	دقيقة واحدة، ثم اشطفوا	بعيداً عن العينين
فروة الرأس ص 14	shila:jit + ماء أو زيت	من حبة أرز إلى حبة عدس	قبل الغسل	منشفة داكنة: فهو يبيّض
الحمام ص 14	shila:jit أو alcalina	حبة بازلاء أو نحو 20 قطرة	20-15 دقيقة، في ماء فاتر	اشطفوا الحوض بعد ذلك
حمام القدمين ص 14	alcalina	10 قطرات في وعاء	15 دقيقة، في ماء فاتر	على بشرة سليمة فقط
الحيوان الأليفة (كلب أو قطة) ص 15	ماء مفلتر	في وعائه	كل يوم	alcalina: لا إرشاد مننا: طبيبك البيطري أولاً

ما تشربونه • يُحسب ضمن جرعتكم				
ماء الشرب ص 16	alcalina	4 ← 6 ← 10 قطرات لكل كوب؛ ثم 10 + 10	على مدار اليوم	بعد التناضح العكسي، في إبريقكم
الطبخ والمشروبات ص 17	shila:jit أو alcalina	قطراتكم أو حبة أرز	في النهاية، بعيداً عن النار	أقل من 40 °م: لا تغلوه أبداً
الكافكاو ص 18	shila:jit	حصّتكم	قبل 5 مساءً	يُحسب حصّة من حصصكم

لحظات أخرى خارج الروتين				
الأف ص 19	alcalina + محلول ملحي معقم أو ماء بحر متساوي التوتر	3-5 قطرات في 30 مل؛ ابدؤوا بـ 3	2-1 بخة، مرة أو مرتين يومياً	لا ماء صنبور أبداً؛ للبالغين فقط
العينان ص 20	—	ليس بعبوتنا	—	محلول ملحي معقم، كما هو
الصيام ص 21	alcalina	قطراتكم	على مدار اليوم	ضمن جرعتكم
الصيام ص 21	ki:wami	من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل	يوميّاً	لا يغني عن الإلكتروليتات
السفر ص 21	30 مل alcalina	قطراتكم	في قارورتكم	يدخل في حقيبة اليد
الحقن الشرجية ص 22	alcalina	10-5 قطرات لكل كيس؛ 20-10 أو أكثر للمتقدمين	إذا كنتم تجرونها بالفعل	ماء بحرارة 36-38 °م دليل الحقن

• يُحسب ضمن جرعتكم. كميات الاستخدام الخارجية استرشادية: ابدؤوا بأقل ولاحتظوا. لا shila:jit ولا alcalina أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية؛ بفواصل 2 ساعة عن أي دواء.

متى أردتم التعمق

عبوة ومرطبان هما كل ما تحتاجون إليه لكل هذه الاستخدامات.
وإذا أردتم يومًا ما دعم جسمكم على مستوى آخر، فإليك الطريق.



مخضّر kōso

ki:wami

720 مل

لأيام صيامكم وتنظيفكم: من 2 إلى 4 حصص بحجم
30 مل يوميًا.



مرکز وعميق

shila:jit الذهبي

30 غ

راتنج من الهيمالايا لطقوسكم والكاكاو وبشرتكم.



ثابت وخفيف

alcalina

30 مل

قطرات بلا طعم لمانتكم ومطبخكم وأسفاركم.

عرض ki:wami

امسحوا أو اضغطوا



عرض shila:jit

امسحوا أو اضغطوا



عرض alcalina

امسحوا أو اضغطوا



قمع التصريف

الأمعاء أولاً، ثم الكبد

التصريف يسير من الأسفل إلى الأعلى: الأمعاء أولاً، مع re:set، تنظيف 24 ساعة؛ ثم الكبد، مع be:liver. ويجمع ikigen الخطوات في بروتوكول واحد كامل. وكلها تدعم جسمكم خلال العملية.

عرض ikigen

عرض be:liver

عرض re:set

مكتبة الأدلة

مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجانًا

re:set و be:liver ودليل المبتدئين، والمزيد.



القرار لكم

منذ نحو 3,000 عام والناس يصعدون الجبل بحثًا عن هذا الراتنج، ويحفظونه كالكنز، ويتناقلونه من جيل إلى جيل. واليوم يمكن أن يكون في مطبخكم.

لا يلزمكم الكمال. قطرة في إبريقكم، قناع يوم الأحد، كوب كاكاو بعد الظهر، وماء مفلتر في وعاء حيوانكم الأليف أيضًا. شيئًا فشيئًا، وأنتم تتعلمون الشعور بأنفسكم. التخلي عن التحكّم، بدل الإمساك به.

العناية بأنفسكم ليست ما تتناولونه فقط: إنها طريقة عيشكم لكل لحظة. توقّفوا عن مجرد البقاء، وابدؤوا العيش حقًا.

القرار لكم: يومًا ما أو اليوم الأول. لحظتكم تبدأ اليوم.

مكتبة الأدلة

كل أدلتنا

مجانًا، للقراءة أو التنزيل متى شئتم.

مكتبة الأدلة



ابدؤوا مع alcalina

عبوة في مطبخكم

ابدؤوا بـ 4 قطرات في كوب مائكم، وتدرّجوا شيئًا فشيئًا.

عرض alcalina



تنويه

هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معديًا لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفائه. لسنا فريقًا طبيًا. shila:jit و alcalina مكملان غذائيان: الاستخدامات خارج الكوب (البشرة، الشعر، الحمّام، الأنف، وعاء حيوانكم الأليف) أفكار يومية نشاركها، لا دواعي استعمال للمنتجين. لحيواناتكم، اسألوا طبيبكم البيطري أولاً. لا shila:jit ولا alcalina أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديكم أي حالة صحية أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم دائمًا، دائمًا.

bionobo.ae



مكتبة الأدلة والفحوصات المخبرية وصفحات المنتجات.

hola@bionobo.com



أي سؤال عن استخداماتكم وجرعته.

لا تتجاوزوا الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال. لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلًا عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ونمط حياة صحي.

© 2026 bionobo.